

PERUBAHAN PERILAKU

INDONESIAN | ENGLISH

Lembar Bantuan ini meninjau beberapa perubahan perilaku yang umum yang mungkin terjadi ketika seseorang menderita demensia. Sebab-sebab perubahan-perubahan itu dan beberapa panduan umum untuk menghadapinya dibicarakan di sini.

Perubahan perilaku pada orang yang menderita demensia sangat umum terjadi. Ini dapat menimbulkan tekanan berat bagi keluarga dan para perawatnya. Ini bisa sangat menyedihkan jika seseorang yang sebelumnya lemah-lembut dan penuh kasih menjadi bertingkah-laku aneh atau agresif.

Mengapa terjadi perubahan perilaku?

Ada banyak sebab mengapa kelakuan seseorang mungkin berubah. Demensia diakibatkan oleh perubahan-perubahan yang terjadi di dalam otak dan mempengaruhi ingatan, suasana hati dan tingkah-laku. Kadang-kadang perilaku itu mungkin berhubungan dengan perubahan-perubahan yang terjadi di dalam otak. Dalam hal-hal lain, mungkin ada perubahan yang terjadi dalam lingkungan orang itu, dalam kesehatannya atau obat-obatan, yang memicu perilaku itu. Mungkin suatu aktivitas, seperti mandi, menjadi terlalu sukar dilakukan. Atau orang itu mungkin merasa tidak enak badan. Demensia mempengaruhi orang secara berbeda-beda dan mengurangi kemampuan orang itu untuk menyampaikan kebutuhannya dan menghadapi tekanan dalam lingkungannya. Jika kita mengerti mengapa seseorang berlaku dalam cara tertentu mungkin ini dapat membantu kita mendapat ide bagaimana menghadapinya.

Di mana kita mulai

Selalulah bicarakan kekhawatiran anda mengenai perubahan perilaku dengan dokter, yang akan dapat mengecek apakah ada penyakit fisik atau ketidak-nyamanan dan dapat memberikan nasihat. Dokter akan dapat memberi nasihat apakah ada gangguan jiwa yang mendasarinya dan memeriksa obat-obatan yang diminum orang itu.

Menghadapinya

Menghadapi perubahan perilaku bisa sangat sukar, dan sering perlu mencoba beberapa cara sampai dapat yang cocok. Harus kita ingat bahwa perilaku itu tidak disengaja. Kemarahan dan kelakuan agresif sering diarahkan pada anggota keluarga dan yang merawat karena mereka kebetulan paling dekat. Kelakuan itu ada di luar kendalinya dan ia mungkin sangat takut pada kejadian itu. Hatinya perlu ditenteramkan, walau pun kelihatannya tidak demikian.

Usaha apa yang dapat dicoba

- Menyediakan lingkungan yang tenteram, tanpa tekanan, di mana penderita demensia mengikuti rutin yang dikenalnya dapat membantu menghindari kelakuan yang menyulitkan
- Jagalah lingkungan itu agar tidak banyak berubah. Penderita demensia dapat menjadi bingung jika mereka berada dalam situasi yang asing atau ada di antara

sekelompok orang yang tidak dikenalnya karena ia merasa bingung dan tidak dapat menguasai keadaan. Frustrasi yang disebabkan tidak dapat memenuhi keinginan orang lain mungkin sudah cukup menyebabkan perubahan perilaku.

- Jika tingkah lakunya menyulitkan, sebaiknya jangan melakukan kontak fisik seperti menahan dia, membawanya ke tempat lain atau mendekatinya dari belakang. Mungkin sebaiknya ia dibiarkan sendirian sampai ia pulih kembali, atau panggillah seorang teman atau tetangga untuk membantu
- Hindari diri dari menghukum. Orang itu mungkin tidak ingat pada kejadian itu dan karenanya tidak dapat belajar dari hal itu
- Berbicaralah perlahan-lahan dengan suara yang tenang, perlahan dan menghibur
- Tetaplah diam atau bersikap netral jika orang itu memberi tahu anda sesuatu yang tampaknya tidak benar atau kacau

Sikap agresif

Ini dapat berupa fisik, seperti memukul, atau berupa kata-kata, misalnya memaki-maki. Kelakuan yang agresif biasanya merupakan ungkapan kemarahan, ketakutan atau kejengkelan (frustrasi).

Usaha apa yang dapat dicoba

- Sikap agresif itu mungkin disebabkan frustrasi. Misalnya, pintu yang dikunci mungkin mencegah ia keluyuran tetapi dapat menyebabkan meningkatnya frustrasi
- Kegiatan dan gerak badan/olah raga dapat membantu mencegah meletusnya rasa marah
- Mendekati dia secara perlahan-lahan dan tampak jelas olehnya dapat membantu. Terangkan apa yang akan terjadi dalam kalimat-kalimat yang singkat dan jelas, seperti "Saya akan membantumu membuka jasmu". Ini dapat menghindari perasaan akan diserang dan menjadi agresif karena mau membela diri
- Cari tahu apakah ia berlaku agresif karena ia tidak mendapat apa yang diinginkannya. Jika demikian, mengantisipasi apa yang dibutuhkannya dapat membantu

Reaksi berlebihan

Sebagian penderita demensia bereaksi berlebihan terhadap halangan kecil atau sedikit kritik. Ini mungkin berupa menjerit, berteriak, membuat tuduhan yang tidak beralasan, menjadi sangat ribut-ribut atau keras kepala, atau menangis atau tertawa secara tidak terkendali atau secara tidak seharusnya. Sebaliknya, ia mungkin menjadi murung dan menyendiri.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Kecenderungan bereaksi berlebihan ini disebabkan oleh penyakitnya dan disebut 'catastrophic reaction' (reaksi katastrofik).

Kadang-kadang reaksi katastrofik itu merupakan indikasi pertama dari adanya demensia. Mungkin itu tahap yang akan berlalu, hilang sejalan dengan semakin lanjut sakitnya, atau mungkin akan berjalan terus beberapa lamanya.

Perilaku katastrofik itu mungkin disebabkan oleh:

- Tekanan batin yang disebabkan oleh tuntutan keadaan yang berlebihan
- Frustrasi yang disebabkan oleh keinginan yang salah dimengerti
- Penyakit lain yang menjadi penyebabnya

Perilaku ini dapat muncul cepat sekali dan dapat membuat keluarga dan perawatnya merasa takut. Tetapi, jika kita mencoba mencari tahu apa yang menjadi pemicu perilaku katastrofik ini kita kadang-kadang dapat mencegah terjadinya kelakuan itu. Mencatatnya di buku harian mungkin dapat membantu mengidentifikasi keadaan ketika perilaku itu muncul. Jika ini tidak mungkin, anda dapat mencari jalan menghadapi kelakuan itu secara cepat dan efektif dengan menggunakan beberapa panduan yang terdaftar di atas ini.

Menimbun/menyembunyikan barang-barang

Penderita demensia sering tampak terdorong mencari sesuatu yang disangkanya hilang, dan menyembunyikan barang-barang untuk disimpan.

Perilaku menimbun barang dapat disebabkan oleh:

- Isolasi (ditinggal sendirian). Jika penderita demensia ditinggal sendirian dan merasa tidak diperhatikan, ia mungkin memusatkan diri semata-mata kepada diri sendiri. Kebutuhan untuk menimbun barang adalah reaksi yang umum.
- Ingatan pada masa lalu. Kejadian-kejadian pada masa sekarang dapat menimbulkan ingatan pada masa lalu, seperti hidup dengan kakak dan adik-adik yang mengambil barang-barangnya, atau hidup di zaman Depresi atau zaman perang ketika harus memberi makan anak-anaknya yang masih kecil.
- Kehilangan/Kematian. Penderita demensia berkali-kali kehilangan bagian dari hidup mereka. Kehilangan teman, anggota keluarga, peran yang berarti dalam hidupnya, penghasilan dan daya ingat yang dapat diandalkan dapat meningkatkan kebutuhannya untuk menyimpan
- Rasa takut. Rasa takut akan dirampok adalah pengalaman yang umum. Ia mungkin menyembunyikan sesuatu yang berharga, lupa di mana disembunyikan dan kemudian menuduh orang lain mencurinya.

Usaha apa yang dapat dicoba

- Cari tahu tempat ia biasanya menyembunyikan barang-barangnya dan carilah di sana lebih dulu jika ada yang hilang
- Sediakan laci yang dipenuhi macam-macam barang untuk diatur olehnya karena ini dapat memenuhi kebutuhannya untuk sibuk

- Pastikan ia kenal lingkungan sekitarnya, karena kalau ia tidak mengenali lingkungannya ini dapat menambah persoalan ingin menimbun.

Kelakuan yang diulang-ulang

Penderita demensia dapat mengatakan atau menanyakan sesuatu berulang-ulang. Ia juga mungkin menjadi sangat suka 'menempel' dan membuntuti anda kemana-mana, bahkan mengikuti anda ke kamar kecil. Perilaku ini bisa sangat menyusahkan dan menjengkelkan. Perilaku yang mengulang-ulang mungkin terutama disebabkan karena ia tidak dapat mengingat apa yang telah dikatakan atau dilakukannya.

Usaha apa yang dapat dicoba

- Jika penjelasan tidak membantu, mengalihkan perhatiannya kadang-kadang dapat berhasil. Berjalan-jalan, makanan atau kegiatan yang disukainya mungkin dapat membantu
- Mungkin mengakui perasaan yang dinyatakannya menyebabkan ia menjadi tenang. Misalnya "Apa yang saya lakukan hari ini?" dapat berarti ia merasa kebingungan dan tidak pasti. Tanggapan atas perasaan ini mungkin dapat membantu.
- Jawablah pertanyaan yang berulang-ulang seakan-akan pertanyaan ini diajukan untuk pertama kalinya
- Gerakan yang berulang-ulang dapat dikurangi dengan memberinya sesuatu untuk dilakukan dengan tangannya, misalnya bola yang lunak untuk diremas-remas atau pakaian untuk dilipat

Didasarkan pada 'Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Scotland – Action on Dementia ('Memahami dan menghadapi perilaku yang menyusahkan'. Alzheimer Skotlandia – Tindakan mengenai Demensia)

Bicarakan dengan dokter kekhawatiran-kekhawatiran anda mengenai perubahan perilaku, dan dampaknya pada anda.

Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS – Pelayanan Nasihat Pengelolaan Perilaku Demensia) adalah suatu pelayanan nasional melalui telepon bagi para keluarga, penjaga dan pekerja perawatan yang khawatir mengenai kelakuan penderita demensia. Pelayanan ini menyediakan nasihat yang dijaga kerahasiaannya (konfidensial), penilaian, intervensi, pendidikan dan dukungan khusus 24 jam sehari (siang-malam), 7 hari seminggu dan dapat dihubungi pada nomor **1800 699 799**.

INFORMASI LEBIH LANJUT

Alzheimer's Australia memberikan dukungan, informasi, pendidikan dan konseling. Hubungilah National Dementia Helpline (Saluran Bantuan Nasional Demensia) pada **1800 100 500**, atau kunjungi situs web kami di fightdementia.org.au



Untuk bantuan bahasa, teleponlah Translating and Interpreting Service (Pelayanan Penerjemahan dan Kejurubahasaan) pada nomor **131 450**

CHANGED BEHAVIOURS

This Help Sheet looks at some of the common behaviour changes that may occur when a person has dementia. Reasons for the changes and some general guidelines for coping with them are discussed.

Changes in the behaviour of a person with dementia are very common. This may place enormous stress on families and carers. It can be particularly upsetting when someone previously gentle and loving behaves in a strange or aggressive way.

Why does behaviour change?

There are many reasons why a person's behaviour may be changing. Dementia is a result of changes that take place in the brain and affects the person's memory, mood and behaviour. Sometimes the behaviour may be related to these changes taking place in the brain. In other instances, there may be changes occurring in the person's environment, their health or medication that trigger the behaviour. Perhaps an activity, such as taking a bath, is too difficult. Or the person may not be feeling physically well. Dementia affects people in different ways and reduces a person's capacity to communicate their needs and manage environmental stressors. Understanding why someone is behaving in a particular way may help you with some ideas about how to cope.

Where to begin

Always discuss concerns about behaviour changes with the doctor, who will be able to check whether there is a physical illness or discomfort present and provide some advice. The doctor will be able to advise if there is an underlying psychiatric illness and check the person's medications..

Managing

Managing changed behaviours can be very difficult, and is often a matter of trial and error. Always remember that the behaviour is not deliberate. Anger and aggression are often directed against family members and carers because they are closest. The behaviour is out of the person's control and they may be quite frightened by it. They need reassurance, even though it may not appear that way.

What to try

- Providing a calm, unstressed environment in which the person with dementia follows a familiar routine can help to avoid some difficult behaviours

- Keep the environment familiar. People with dementia can become upset if they find themselves in a strange situation or among a group of unfamiliar people where they feel confused and unable to cope. The frustration caused by being unable to meet other people's expectations may be enough to trigger a change in behaviour
- If a behaviour becomes difficult, it is best to refrain from any form of physical contact such as restraining, leading them away or approaching from behind. It may be better to leave them alone until they have recovered, or call a friend or neighbour for support
- Avoid punishment. The person may not remember the event and is therefore not able to learn from it
- Speak slowly, in a calm, quiet and reassuring voice
- Remain quiet or neutral if the person tells you something that seems wrong or mixed up

Aggression

This can be physical, such as hitting out, or verbal such as using abusive language. Aggressive behaviour is usually an expression of anger, fear or frustration.

What to try

- The aggression may be due to frustration. For example, locking the door may prevent wandering but may result in increased frustration
- Activity and exercise may help prevent some outbursts
- Approaching the person slowly and in full view may help. Explain what is going to happen in short, clear statements such as "I'm going to help you take your coat off". This may avoid the feeling of being attacked and becoming aggressive as a self-defence response
- Check whether the aggressive behaviour is about getting what the person wants. If so, trying to anticipate their needs may help

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

Over-reaction

Some people with dementia over-react to a trivial setback or a minor criticism. This might involve them screaming, shouting, making unreasonable accusations, becoming very agitated or stubborn, or crying or laughing uncontrollably or inappropriately. Alternatively, the person might become withdrawn. This tendency to over-react is part of the disease and is called a catastrophic reaction.

Sometimes a catastrophic reaction is the first indication of the dementia. It may be a passing phase, disappearing as the condition progresses, or it may go on for some time.

Catastrophic behaviour may be a result of:

- Stress caused by excessive demands of a situation
- Frustration caused by misinterpreted messages
- Another underlying illness

This behaviour can appear very quickly and can make family and carers feel frightened. However, trying to figure out what triggers catastrophic behaviour can sometimes mean that it can be avoided. Keeping a diary may help to identify the circumstances under which they occur. If this isn't possible, you can find ways of dealing with the behaviour quickly and effectively using some of the guidelines listed earlier.

Hoarding

People with dementia may often appear driven to search for something that they believe is missing, and to hoard things for safekeeping.

Hoarding behaviours may be caused by:

- Isolation. When a person with dementia is left alone or feels neglected, they may focus completely on themselves. The need to hoard is a common response
- Memories of the past. Events in the present can trigger memories of the past, such as living with brothers and sisters who took their things, or living through the depression or a war with a young family to feed
- Loss. People with dementia continually lose parts of their lives. Losing friends, family, a meaningful role in life, an income and a reliable memory can increase a person's need to hoard
- Fear. A fear of being robbed is another common experience. The person may hide something precious, forget where it has been hidden, and then blame someone for stealing it

What to try

- Learn the person's usual hiding places and check there first for missing items
- Provide a drawer full of odds and ends for the person to sort out as this can satisfy the need to be busy
- Make sure the person can find their way about, as an inability to recognise the environment may be adding to the problem of hoarding

Repetitive behaviour

People with dementia may say or ask things over and over. They may also become very clinging and shadow you, even following you to the toilet. These behaviours can be very upsetting and irritating. Repetitive behaviours may be mainly caused by the person's inability to remember what they have said and done.

What to try

- If an explanation doesn't help, distraction sometimes works. A walk, food or favourite activity might help
- It may help to acknowledge the feeling expressed. For example "What am I doing today?" may mean that the person is feeling lost and uncertain. A response to this feeling might help
- Answer repeated questions as if they were being asked for the first time
- Repetitive movements may be reduced by giving the person something else to do with their hands, such as a soft ball to squeeze or clothes to fold

Based on 'Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

The Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) is a national telephone advisory service for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service provides confidential advice, assessment, intervention, education and specialised support 24 hours a day, 7 days a week and can be contacted on **1800 699 799**.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**